



コラム

秋は「腸活」の季節？便秘を防ぐ3つの習慣

「夏は毎日出ていたのに、秋になってからなんだかお通じが……」そんな変化を感じることはありませんか？実は、季節の変わり目は便秘になりやすい時期のひとつです。暑さが和らいで過ごしやすくなる一方で、水分をとる量が減ったり、夏の暑さによる疲れが残っていたり、運動量が変化したりすることで、腸の働きが鈍くなることがあります。便秘は「お腹が苦しい」というだけではありません。お腹の張りや食欲の低下、気分の悪さにつながることもあります。毎日の生活習慣を少し見直して、秋から腸の調子を整えていきましょう。

まず意識したいのが、こまめな水分補給です。夏に比べて汗をかかなくなると、「喉が渇かないから」と水分をとる機会が減りがちです。しかし、体内の水分が不足すると便が硬くなり、排便しづらくなることがあります。「喉が渇いてから」ではなく、起床後や食事のときなど、時間を決めてこまめに水分をとることを意識しましょう。ただし、水分のとり過ぎも体に負担となることがあります。持病などで水分量の制限がある方は、医師の指示に従いましょう。

次に、食物繊維をバランスよく摂ることも大切です。便秘対策といえば「食物繊維」を思い浮かべる方も多いでしょう。食物繊維には、便のかさを増やす「不溶性食物繊維」と、便をやわらかくす

る働きなどがある「水溶性食物繊維」があります。野菜だけでなく、きのこ、海藻、果物、豆類など、さまざまな食品を組み合わせる摂ることがポイントです。「食物繊維を増やせば増やすほど良い」というわけではありません。水分が不足した状態で不溶性食物繊維ばかりを多く摂ると、かえって便秘が悪化することもあります。水分と一緒に、バランスよく取り入れましょう。

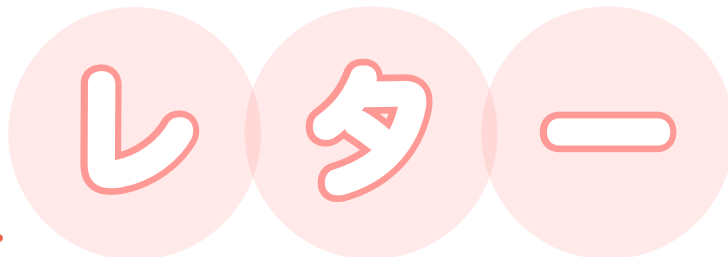
そして、適度に体を動かすことも忘れてはいけません。夏の暑さで外出や運動を控えていた方も、涼しくなったら少しずつ活動量を戻してみましょう。散歩や体操など、無理なく続けられる運動がおすすめです。また、朝食後など決まった時間にトイレに行く習慣をつくることも、排便のリズムを整える助けになります。「行きたい」と感じたときに我慢しないことも大切です。

食欲の秋、スポーツの秋、そして「腸活」の秋。水分・食事・運動という毎日の小さな習慣を見直して、腸も元気に秋を楽しみましょう。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

くらしのパートナーレター | くらしのパートナーをもっと知っていただくための広報紙



9・10
2026年 No.24

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 秋は「腸活」の季節？便秘を防ぐ3つの習慣

2026年 9・10月号 No.24

2026年8月17日発行 編集・発行／株式会社クラピス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーってどんなサービス？



※シニア以外にもご利用いただけます。

くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方薬受取
- ・室内清掃
- ★庭掃除、草むしり
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て、模様替え
- ・スマホ操作レクチャー
- ・お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ★エアコンの簡易清掃
- ・床屋同行
- ・役所同行



プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・エアコンの内部清掃
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証、死後事務
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。



夏場使ったエアコンのフィルター・本体の掃除はできていますか？冷房運転後は結露が発生し、カビが繁殖しやすくなります。夏場の使用がひと段落したタイミングで、冬場の使用に向けて準備をしておきましょう。

活動報告



高齢のご夫婦が車を手放されたので、リハビリパンツや仏花等の買い物代行で週1～2回の支援をさせていただいています。買い物代行をした材料で作り置きをすると前回のおかずの感想と美味しかったと、何度もご夫婦で言って頂きとても嬉しいです。

●大阪府 ●くらしのパートナー豊中北店



ケアマネ様からのご紹介でパーキンソン病の方を支援しています。最初は月二回でしたが、転倒が徐々に増えてきたこともあり、現在は週二回清掃や買い物の同行でお伺いしています。近々リハビリで老健へ入所予定ですが、入所されてからも引き続き洗濯支援を行っていく予定です。

●福岡県 くらしのパートナー博多店



NEW OPENのお知らせ

- 千葉県 くらしのパートナー稲毛・美浜店
- 千葉県 くらしのパートナー木更津店
- 千葉県 くらしのパートナーかずさ店
- 埼玉県 くらしのパートナー大宮中央店
- 東京都 くらしのパートナー中央・千代田店
- 神奈川県 くらしのパートナー横浜泉・戸塚店
- 神奈川県 くらしのパートナー宮前区店
- 山梨県 くらしのパートナー甲府店
- 愛知県 くらしのパートナー日進・みよし・東郷店
- 兵庫県 くらしのパートナー豊岡店

サービス ご利用の流れ

1



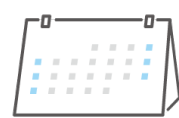
ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。

2



ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。

3



見積もり内容にご納得いただきましたら、実施する日程をご予約いただきます。

4



ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。

5



業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。